

LISTA DE VERIFICAÇÃO DE TRANSTORNO DE ANSIEDADE

Esta lista consiste em uma série de afirmativas sobre ansiedade. Coloque uma marca no quadrado de “sim” ou de “não” para indicar se uma afirmativa descreve sua vivência de ansiedade. Caso você constate que a maioria das afirmativas se aplica à sua ansiedade, considere se você está vivenciando ansiedade clinicamente significativa e deve procurar ajuda profissional (se ainda não estiver trabalhando com um terapeuta).

AFIRMAÇÕES NA VIDA	SIM	NÃO
Fico ansioso diante de situações ou tarefas comuns que a maioria das pessoas encara sem dificuldade.		
Tenho episódios de ansiedade diariamente ou ao menos várias vezes por semana.		
Tenho problemas com ansiedade há vários meses ou anos.		
Meus episódios de ansiedade duram mais do que se esperaria diante da situação.		
Evito certos lugares, situações, pessoas ou atividades por causa da ansiedade.		
A ansiedade interfere em meu trabalho (escola), nos relacionamentos com as pessoas e/ou nas relações familiares.		
Tendo a pensar em tragédias (no pior desfecho) quando ansioso.		
Tenho crises repentinas de ansiedade ou ataques de pânico.		
Minha ansiedade se espalhou e agora inclui uma série de diferentes situações, objetos, pessoas, tarefas, etc.		
Não sou muito bem-sucedido no controle da ansiedade sem medicação.		
Tornei-me muito temeroso dos episódios de ansiedade.		
É cada vez mais difícil sentir-me calmo ou seguro.		
Amigos íntimos ou familiares acham que tenho um problema de ansiedade.		
Sempre tive tendência de ser uma pessoa ansiosa ou nervosa.		

Fonte: De Vencendo a ansiedade e a preocupação com a terapia cognitivo-comportamental. © 2012, Artmed Editora Ltda.